

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة

القراءات النظرية

- التعلم والتعلم الحركي
- رياضة الاسكواش
- التمرينات النوعية
- ماهية البرنامج
- خصائص مرحلة التعليم العالي ١٧ : ٢٢ سنة

الدراسات السابقة

- الدراسات باللغة العربية
- الدراسات باللغة الإنجليزية
- التعليق على الدراسات السابقة

القراءات النظرية

التعلم والتعلم الحركي

١- التعلم

يتفق كل من جابر عبد الحميد ١٩٨٩م وأسامة راتب ١٩٩٨م على أن التعلم learning هو "تغير في الأداء أو تعديل في السلوك عن طريق الخبرة والمران وأن هذا التعديل يحدث أثناء إشباع الفرد لدوافعه وبلوغ أهدافه". (١١ : ٦) (٢١ : ٦)

ويشير محمد علاوي ١٩٩٤م إلى أن التعلم عبارة عن "عملية تغير أو تعديل في سلوك behavior الكائن الحي، نتيجة قيام الكائن الحي نفسه بنوع من النشاط بحيث ألا يكون هذا التغير أو التعديل قد تم للنضج أو الحالات المؤقتة كالتعب fatigue أو التخدير". (٣٣٣ : ٣٥)

٢- التعلم الحركي

أ- مفهوم التعلم الحركي

يرى محمد شحاتة ١٩٨١م أن التعلم الحركي هو "تلك العملية التي من خلالها يتمكن المتعلم من إدراك طبيعة الحركة وتنظيم التغذية الراجعة بمساعدة الأساليب المرئية والسمعية و الممارسة شرطاً أساسياً للتعلم الحركي". (١٠ : ٢٨)

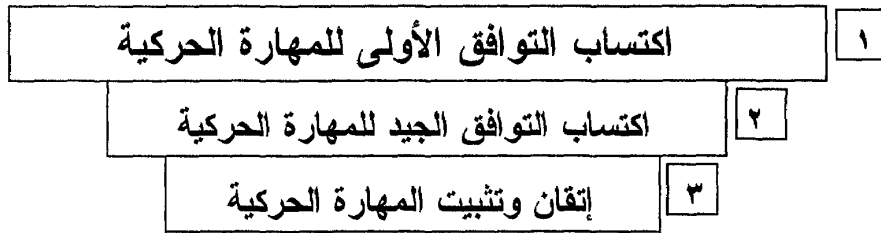
ويضيف محمد علاوي ١٩٩٧م أن التعلم الحركي motor learning هو "عملية تحسين التوافق الحركي ويهدف إلى اكتساب المهارات الحركية والقدرات البدنية والسلوك المناسب للمواقف المختلفة". (٧١ : ٣٦)

كما يذكر عصام عبد الخالق ١٩٩٤م أن تعلم المهارات الحركية motor skills هي "عملية تطوير القدرات الحركية للفرد لأداء المهارة وإتقانها لتشكيل قوى الفرد البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية لاكتساب وإتقان الأداء الحركي خلال الإعداد المهاري ويتضمن التعلم الحركي اكتساب المعرفة وتطوير السمات الإرادية". (١٨٥ : ٢٢)

ويعرفه احمد خاطر وآخرون ١٩٧٩م بأنه "التغير الدائم نسبيا في الأداء الحركي الناتج عن الممارسة". (٧٥ : ٣)

ب - مراحل التعلم الحركي

اتفق كل من عفاف عبد الكريم ١٩٩٠م و عادل عبد البصير ١٩٩٥م ومحمد مرسل حمد ٢٠٠٢م على أن مراحل التعلم الحركي ثلاث مراحل رئيسية هي:



شكل رقم (١)

مراحل التعلم الحركي

وسوف يتناول الباحث هذه المراحل بالشرح الموجز فيما يلي:

• مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية

يقوم المعلم في هذه المرحلة بتقديم المهارة الحركية تقديماً سمعياً ومرئياً visual، ويقوم المتعلم باستقبال المهارة الحركية والتعرف على خصائصها وشروط أدائها والتفكير في مكوناتها لفهمها، ثم يقوم بالأداء الفعلي لها لاكتساب المسار الحركي بشكل عام دون اعتبار لمستوى جودة quality الأداء. ويلاحظ أن الأداء في هذه المرحلة يبدو ضعيفاً بعيداً عن السلاسة والإتقان perfection.

• مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية

هذه المرحلة تستغرق وقتاً أطول من المرحلة السابقة، وفيها يقوم المعلم بتقديم التغذية الراجعة feedback للمتعلمين بهدف توجيههم وإرشادهم وإصلاح الأخطاء في حين يقوم المتعلم بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به وتنقيحه من الأخطاء. ويلاحظ أنه بزيادة التطبيقات واستمرار التغذية الراجعة أن الأداء وشكل الحركة أصبح أكثر اتساقاً وانسيابية streamline واقتصاداً في الجهد حيث تقل الأخطاء.

• مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية

يقوم المعلم في هذه المرحلة بتشكيل الطرق المختلفة للأداء مع قيامه بعملية مراقبة وتقييم estimate للمستوى، في حين يقوم المتعلم بتطبيق الأداء تحت مختلف الظروف والطرق التي يشكّلها المعلم، ونلاحظ في هذه المرحلة أن الأداء أصبح آلياً ولا يحتاج لبذل جهد ذهني كما يستطيع المتعلم أداء الحركات في ظروف تتميز بالصعوبة difficulty دون أن تتأثر بآثار سلبية شديدة.

(١٧: ٢٥) (١٨: ٢١١-٢١٣) (٤٠: ١٦٤-١٦٧)

رياضة الاسكواش

يوضح بلاك black ٢٠٠٠م أن رياضة الاسكواش تمارس بواسطة اثنين من اللاعبين يرسل احدهم الكرة من مربع الإرسال لتضرب الحائط الأمامي وفوق خط الإرسال ثم ترتد وتسقط في ربع الملعب العكسي الذي يتكون من النقاء خط منتصف الملعب بالخط القصير. ويُعرف المرسل بـ hand-in والمستقبل بـ hand-out.

ويمكن أن يقوم المستقبل برد الكرة قبل أن تسقط على الأرض (طائرة) أو بعد ارتدادها مرة واحدة من الأرض. ويضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي مباشرةً أو تجاه الحائط الجانبي أو الحائط الخلفي لتصل بعد ذلك للحائط الأمامي ويستمر اللعب إلى أن يفشل احد اللاعبين في رد الكرة بشكل صحيح.

وأضاف بلاك أن رد الكرة الصحيح يظهر من خلال توافر مايلي:

- عندما تسقط الكرة داخل حدود الملعب.
- عندما تضرب الكرة الحائط الأمامي وفوق الصفيحة (Tin) قبل سقوطها على الأرض.
- عندما لا تسقط الكرة على الأرض أكثر من مرة قبل ضربها. (٤٦ : ٤)

كما يرى ريتشارد ايتون ١٩٨٩م أن الهدف الرئيسي للاعب الاسكواش عند أداء معظم الضربات هو توجيه الكرة لتصل إلى نهاية الملعب وتسقط على الأرض بالقرب من الحائط الخلفي لوضع الخصم في موقف حرج يصعب عليه فيه رد الكرة بشكل صحيح. (٧٣: ٤٩)

مهارات رياضة الاسكواش

قام الباحث بعمل مسح مرجعي لأراء الباحثين والمتخصصين في رياضة الاسكواش حول تقسيمات مهارات رياضة الاسكواش الأساسية.

والجدول رقم (١) يوضح آراء الباحثين حول المهارات الأساسية في رياضة الاسكواش

جدول (١)

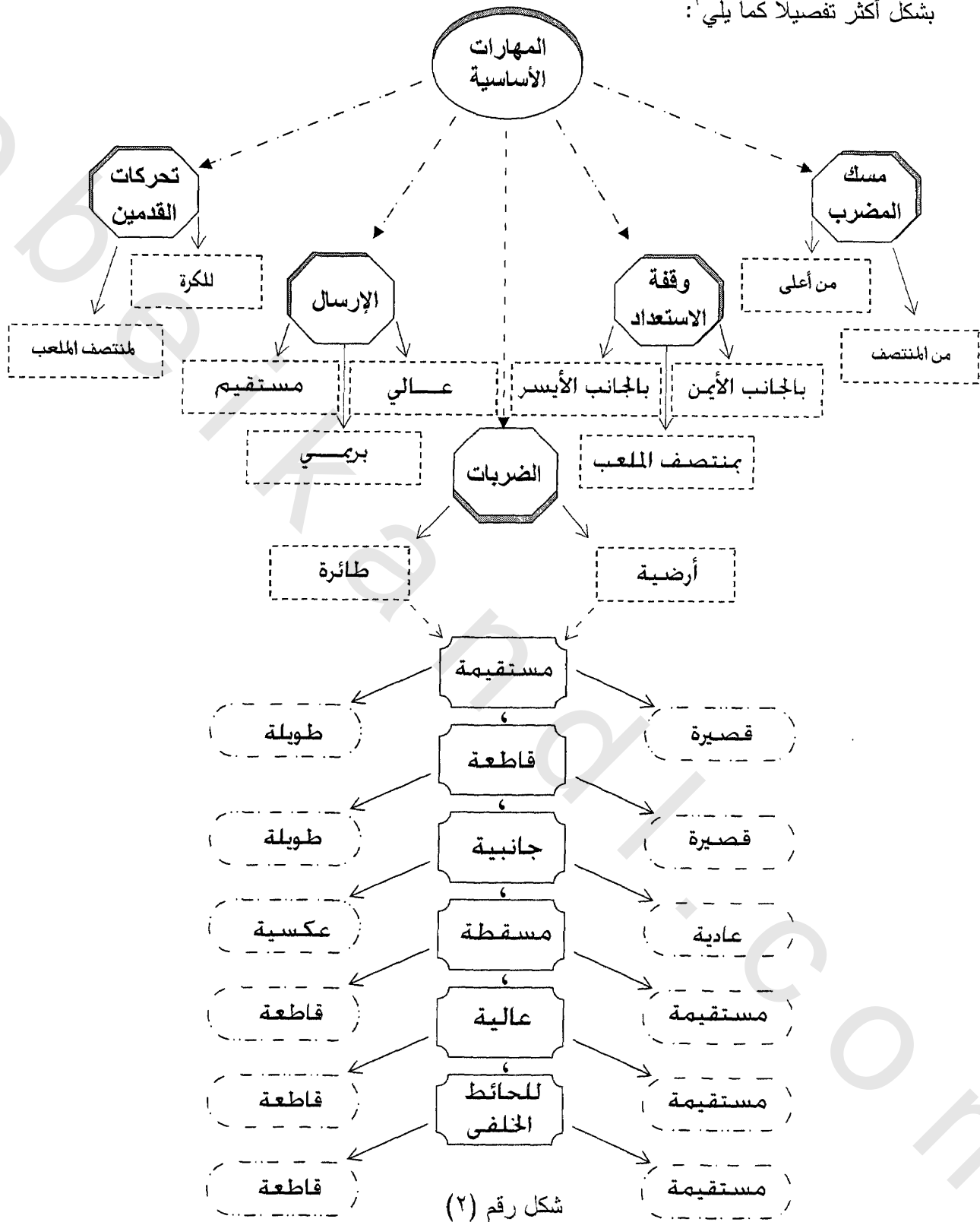
آراء الباحثين حول المهارات الأساسية في رياضة الاسكواش

م	اسم الباحث	تاريخ	القبضة	الضربة الأمامية	الضربة الخلفية	الضربة الساقطة	الضربة الطائرة	الضربة المرفوعة	الضربة الجانبية	الإرسال	رد الإرسال	حركة القدمين	مرجحة المضرب
١	Dick Hawkey ديك هاوكاي	١٩٨١	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
٢	Michal Paimer ميشيل بايمر	١٩٨٤	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
٣	John Tailor جون تيلور	١٩٨٥	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
٤	Ian makenziie ايان ماكززي	١٩٨٨	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
٥	Heather machlays هيندر ماكليز	١٩٨٩	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
٦	david dollins ديفيد دولينز	١٩٩٠	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
٧	مجدي احمد حجازي	١٩٩٣	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
٨	Richard Eaton ريتشارد اتون	١٩٩٤	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
٩	philip yarrow فيليب يارو	١٩٩٧	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
١٠	Swift tony سوفيت توني	١٩٩٨	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
١١	محمد احمد مجاهد	١٩٩٨	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
١٢	محمد بدر الدين صالح الجندي	١٩٩٩	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
١٣	طارق دسوقي كامل عودة	٢٠٠٠	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
١٤	جمال الشافعي	٢٠٠١	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
١٥	بيبا سيلز	٢٠٠٣	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
١٦	أحمد خميس بدير شعيب	٢٠٠٤	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

كما اتفق احمد عزت ٢٠٠٦م أن مهارات الاسكواش الأساسية هي (القبضة، الضربة الأمامية، الضربة الخلفية، الضربة الساقطة، الضربة الطائرة، الضربة المرفوعة، الضربة الجانبية، الإرسال، رد الإرسال، حركة القدمين، مرجحة المضرب)

(٢ : ١٢)

ويرى الباحث انه يمكن تحديد المهارات الأساسية وأشكالها المختلفة في رياضة الاسكواش بشكل أكثر تفصيلا كما يلي^٢:



تصنيف المهارات الأساسية من اعداد الباحث

*ملحوظة: يؤدى الإرسال وجميع الضربات الأرضية والطائرة بوجهي المضرب الأمامي والخلفي.

١- تعريف المهارات الأساسية

لإمكانية التعرف على مهارة معينة في رياضة الاسكواش يرى الباحث انه يمكن تعريف مهارات الاسكواش كما يلي:

أ- مسك المضرب:

"هي الطريقة التي يقوم بها اللاعب لمسك المضرب حتى يتمكن من أداء الضربات المختلفة بشكل صحيح".

ب- وقفة الاستعداد:

"هي الوقفة التي يتخذها اللاعب استعدادا للتحرك وضرب الكرة".

ج- تحركات القدمين:

"هي الحركات التي يقوم بها اللاعب بقدميه للتحرك في الملعب أو للوصول إلى الكرة".

د- الإرسال:

"هي الضربة التي يبدأ بها احد اللاعبين المباراة أو النقطة بحيث يقف بإحدى قدميه على الأقل داخل مربع الإرسال ويقوم بضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي وفي المسافة مابين خط الإرسال وخط الحد الخارجي للملعب لترتد الكرة وتعتبر الخط القصير لتسقط على الأرض في ربع الملعب العكسي".

هـ- الضربات:

"هي الحركة التي يقوم بها اللاعب لتوجيه الكرة بمضربه تجاه حوائط الملعب المختلفة".

٢- أشكال المهارات الأساسية

أ- مسك المضرب Grip:

- من اعلي

"احد أساليب مسك المضرب يقوم فيه اللاعب بمسك مقبض المضرب من أعلاه بحيث يكون إصبع السبابة مستنودًا على الحافة العليا للمقبض ويعطي هذا الأسلوب تحكم أفضل في المضرب".

- من المنتصف

"احد أساليب مسك المضرب يقوم فيه اللاعب بمسك مقبض المضرب من منتصفه بحيث يكون إصبع الخنصر ملاصق للحافة السفلي لمقبض المضرب ويعطي هذا الأسلوب سرعة أكبر لرأس المضرب".

ب- وقفة الاستعداد Ready stance:

- بمنتصف الملعب

"فيها يكون الجسم مواجه الحائط الأمامي و تتسع القدمين بأتساع الحوض ويلاحظ انثناء بسيط في مختلف مفاصل الجسم ويكون المضرب أمام الجسم وموازي للحائط الجانبي والنظر موجه للكرة".

- بجانب الملعب الأيمن

"فيها يكون الجسم مواجه لركن الملعب الأمامي الأيمن والقدم اليسرى أمامًا واليمنى خلفًا وبأتساع الحوض تقريبًا ويلاحظ انثناء بسيط في مختلف مفاصل الجسم ويكون المضرب في مستوى الصدر تقريبًا والنظر موجه للكرة".

- بجانب الملعب الأيسر

"فيها يكون الجسم مواجه لركن الملعب الأمامي الأيسر والقدم اليمنى أمامًا و اليسرى خلفًا وبأنتساع الحوض تقريبا ويلاحظ انثناء بسيط في مختلف مفاصل الجسم ويكون المضرب في مستوى الصدر تقريبا والنظر موجه للكرة".

ج- تحركات القدمين Feet's movements:

- التحركات للكرة

"فيها يتحرك اللاعب للكرة عادةً على شكل حرف L ويكون الاقتراب بخطوات واسعة لكي يصل اللاعب عند المكان المناسب لضرب الكرة في اقل زمن ممكن".

- التحركات لمنتصف الملعب

"فيها يتحرك اللاعب لمنتصف الملعب للـ T وبعيدا عن الكرة".

د- الإرسال: Serve

- إرسال أمامي Forehand serve :

"هو الإرسال الذي يؤديه اللاعب من مربع الإرسال الأيمن أو الأيسر وذلك عن طريق ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي".

• عالي Lob:

"تضرب فيه الكرة بحيث تتخذ مسارًا منحنياً عند ارتدادها من الحائط الأمامي لتسقط على الأرض في ربع الملعب العكسي وبالقرب من الحائط الزجاجي".

• مستقيم Flat:

"تضرب فيه الكرة بحيث تتخذ مسارًا خطياً عند ارتدادها من الحائط الأمامي لتسقط على الأرض في ربع الملعب العكسي".

• بريمي Corkscrew:

"تضرب فيه الكرة بالقرب من زاوية التقاء الحائط الأمامي بالحائط الجانبي الأيسر لتسقط الكرة على الأرض في ربع الملعب العكسي عند ارتدادها من الحائط الجانبي". (فقط من المربع الأيسر)

- إرسال خلفي Backhand serve:

"هو الإرسال الذي يؤديه اللاعب من مربع الإرسال الأيمن أو الأيسر وذلك عن طريق ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي".

• عالي Lob :

"تضرب فيه الكرة بحيث تتخذ مسارًا منحنياً عند ارتدادها من الحائط الأمامي لتسقط على الأرض في ربع الملعب العكسي وبالقرب من الحائط الزجاجي".

• مستقيم Flat :

"تضرب فيه الكرة بحيث تتخذ مسارًا خطياً عند ارتدادها من الحائط الأمامي لتسقط على الأرض في ربع الملعب العكسي".

• بريمي Corkscrew:

"تضرب فيه الكرة بالقرب من زاوية التقاء الحائط الأمامي بالحائط الجانبي الأيمن لتسقط الكرة على الأرض في ربع الملعب العكسي عند ارتدادها من الحائط الجانبي". (فقط من المربع الأيمن)

هـ- الضربات Shots:

- الضربات الأمامية الأرضية: Forehand Drives
"هي الضربات التي يؤديها اللاعب بوجه المضرب الأمامي بعد ارتداد الكرة من الأرض "
- الضربات الأمامية الطائرة: Forehand volleys
"هي الضربات التي يؤديها اللاعب بوجه المضرب الأمامي قبل سقوط الكرة على الأرض "
- الضربات الخلفية الأرضية: Backhand Drives
"هي الضربات التي يؤديها اللاعب بوجه المضرب الخلفي بعد ارتداد الكرة من الأرض "
- الضربات الخلفية الطائرة: Backhand volleys
"هي الضربات التي يؤديها اللاعب بوجه المضرب الخلفي قبل سقوط الكرة على الأرض "

وجميع الضربات السابق ذكرها يمكن أدائها بالأشكال التالية:

• المستقيمة. Straight

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد موازية للحائط الجانبي".

○ قصيرة. Short

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد منه موازية للحائط الجانبي لتسقط على الأرض في المنطقة أمام الخط القصير".

○ طويلة. Long

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد منه موازية للحائط الجانبي لتسقط على الأرض في المنطقة خلف الخط القصير".

• القاطعة. Cross

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد متجهة نحو الحائط الجانبي الأيمن أو الأيسر".

○ قصيرة. Short

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد منه متجهة نحو الحائط الجانبي الأيمن أو الأيسر لتسقط على الأرض في المنطقة أمام الخط القصير".

○ طويلة. Long

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد منه متجهة نحو الحائط الجانبي الأيمن أو الأيسر لتسقط على الأرض في المنطقة خلف الخط القصير".

• الجانبية. Boast

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الجانبي أولاً لترتد تجاه الحائط الأمامي".

○ العادية. Normal

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الجانبي القريب منه لترتد نحو الحائط الأمامي".

○ العكسية. Reverse

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الجانبي البعيد عنه لترتد نحو الحائط الأمامي".

● المسقطة. Drop

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد لتسقط اقرب ما يمكن من الحائط الأمامي".

○ مستقيمة. Straight

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد من الحائط الأمامي و تكون موازية للحائط الجانبي".

○ قاطعة. Cross

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد متجهة نحو الحائط الجانبي الأيمن أو الأيسر".

● العالية. Lob

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد متخذة مساراً منحنياً لتسقط اقرب ما يمكن من الحائط الخلفي".

○ مستقيمة. Straight

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد من الحائط الأمامي و تكون موازية للحائط الجانبي".

○ قاطعة. Cross

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد متجهة نحو الحائط الجانبي الأيمن أو الأيسر".

● الحائط الخلفي. Backwall

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الخلفي لترتد نحو الحائط الأمامي".

○ مستقيمة. Straight

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد من الحائط الخلفي و تكون موازية للحائط الجانبي".

○ قاطعة. Cross

"يقوم اللاعب بضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد بشكل قطري متجهة نحو الحائط الأمامي".

النقاط الفنية لأداء مهارات الاسكواش

يشير ريتشارد ايتون ١٩٨٩م إلى انه يمكن تقسيم جميع الضربات إلى ثلاث مراحل وهي:

- المرجحة الخلفية. Backswing

- الضرب. Impact

- المتابعة. Follow-through

الضربة الأمامية المستقيمة

ويوضح ريتشارد ايتون ١٩٨٩م أيضا أن النقاط الفنية لأداء مهارة الضربة الأمامية المستقيمة تبعا لتقسيمها على النحو السابق هي:

- المرجحة الخلفية.

يجب أن تكون المرجحة الخلفية وحدة واحدة ويجب أدائها مبكرا ويراعى فيها مايلي:

- اتخاذ وضع الاستعداد مبكرا.
- تحريك المضرب خلفا جهة اليمين مما يجعل الجزء العلوي من الجسم يلف جهة اليمين أيضا.
- ثني مرفق الذراع الضاربة بزاوية مناسبة.
- ثني رسغ اليد الضاربة خلفا.
- رفع راس المضرب للأمام وعاليا.

- الضرب.

- الجسم مواجه الحائط الجانبي الأيمن.
- نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.
- النظر على الكرة.
- تحريك الذراع الضاربة حركة مرجحة طبيعية لأسفل وللأمام.
- جعل الذراع منثني واليد للخلف لقبل أن يتم ضرب الكرة بقليل حتى يظل المضرب مفتوح للأمام ولأعلى قليلا.
- اضرب الكرة من أسفلها قليلا.
- حرك رسغ اليد للأمام لحظة الضرب.

- المتابعة.

- حرك الذراع بسلاسة في نفس خط سير الكرة.
- تنتهي المتابعة عند الكتف الأيسر.

(٤٩ : ١٨-٢٠)

يتفق الباحث مع ريتشارد ايتون حول تناول النقاط الفنية لمهارة الضربة الأمامية المستقيمة ويرى الباحث أنه يمكن تقسيم المهارة لثلاثة أجزاء حيث أن كل جزء يتطلب خطوات تعليمية خاصة به وسوف يصمم الباحث مجموعة تمارين نوعية لكل جزء من هذه الأجزاء وهي:



شكل رقم (٣)

أجزاء المهارات الأساسية في الاسكواش

سوف يقوم الباحث بشرح كل جزء بشكل أكثر تفصيلاً مع اعتبار أن اللاعب يبدأ أداء المهارة من وقفة الاستعداد بمنصف الملعب.

مرجحة المضرب

يقوم اللاعب بتحريك الذراع المؤدية جهة اليمين وللخلف ولأعلى قليلاً ثم لأسفل وللأمام ثم لليسار ولأعلى قليلاً، ويراعى الآتي:



- ثني المرفق نصفاً في بداية حركة المرجحة ونهايتها.
- رفع المرفق في بداية المرجحة لمحاذاة الكتف أو أسفله قليلاً.
- خفض الذراع لأسفل مع مد المرفق تدريجياً بحيث تصبح

زاوية المرفق منفرجة قبل لحظة ضرب الكرة.

- أداء المرجحة كحركة واحدة وليس كحركات منفصلة.

حركة الرجلين

يقوم اللاعب بتحريك الرجل اليسرى جهة اليمين - متزامنة

مع بداية حركة المرجحة - تجاه الحائط الجانبي الأيمن وبعيداً عن الكرة بمسافة مناسبة ويقوم بثني الركبتين قليلاً بما يتناسب مع ارتفاع الكرة ونقل ثقل الجسم على الرجل اليسرى. ويراعى الآتي:



- القدم اليسرى بكاملها على الأرض وتشير تجاه الحائط الجانبي الأيمن ومشط القدم اليمنى ملاصق للأرض ويشير للأمام وللداخل قليلاً.

- توجد مسافة عرضية بين القدمين - اتساع الحوض تقريباً - وليس على خط واحد.

ضرب الكرة

يتم ضرب الكرة بواسطة منتصف رأس المضرب عندما تكون الكرة أمام اللاعب وفي مستوى الركبة أو أقل قليلا ويراعى الآتي:

- المضرب يشير للأمام ولأعلى قليلا لحظة ضرب الكرة.
- رأس المضرب مرفوعة بحيث يكون جسم المضرب موازي للأرض تقريبا قبل وأثناء الضرب.
- ضرب الكرة من أسفلها قليلا والمضرب مفتوح.
- النظر موجه إلى الكرة.



الضربة الخلفية المستقيمة

يوضح ريتشارد ايتون ١٩٨٩م أن النقاط الفنية لأداء مهارة الضربة الخلفية المستقيمة تبعا لتقسيمه لمراحل أداء الضربات هي:

- المرجحة الخلفية.

يجب أن تكون المرجحة الخلفية وحدة واحدة ويجب أدائها مبكرا ويراعى فيها مايلي:

- اتخاذ وضع الاستعداد باليد والمرفق مبكرا.
- بدء المهارة مبكرا.
- تحرك المضرب جهة اليسار وفي نفس الوقت تحريك الكتف الأيمن جهة الذقن.
- ثني الذراع الضاربة من المرفق.
- رفع رسغ اليد الضاربة لمستوى الكتف تقريبا.
- لف الفخذ جهة اليسار.

- الضرب.

- الجسم كما في مهارة الضربة الأمامية باستثناء الطعن على الرجل اليمنى.
- تحريك الكتف الأيمن والفخذ بسرعة شديدة للأمام.
- خفض اليد الضاربة والمرفق.
- جعل المضرب مفتوح للأمام ولأعلى قليلا.
- ضرب الكرة من أسفلها قليلا.

- المتابعة.

- مرجحة الذراع الضاربة جهة اليمين وفي مستوى أعلى من الكتف تقريبا.
- المتابعة يجب أن تكون قصيرة ومنضبطة.

(٤٩ : ٢٢ ، ٢٣)

يرى الباحث أن أهم النقاط الفنية للضربة الخلفية المستقيمة طبقا للتقسيم السابق بالشكل رقم (٣)

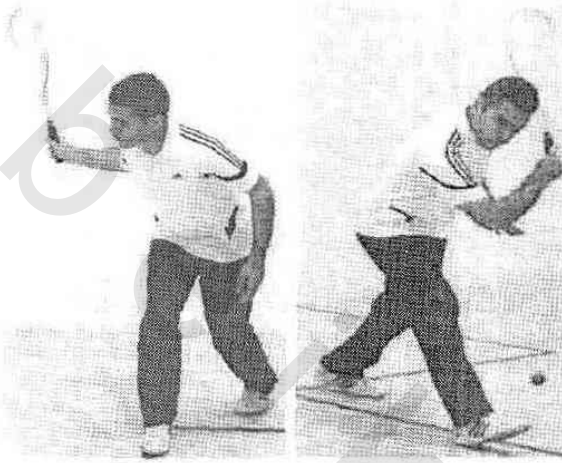
هي:

مرجحة المضرب

يقوم اللاعب بتحريك الذراع المؤدية جهة اليسار وللخلف ولأعلى قليلا ثم لأسفل وللأمام ثم

لليمين ولأعلى قليلا، ويراعى الآتي:

- ثني المرفق نصفًا في بداية حركة المرجحة ونهايتها مع تدوير الكتف جهة اليسار.
- رفع رسغ اليد الضاربة في بداية المرجحة بمحاذاة الكتف.
- خفض الذراع لأسفل مع مد المرفق تدريجيا بحيث تصبح زاوية المرفق منفرجة قبل لحظة ضرب الكرة.



- أداء المرجحة كحركة واحدة وليس كحركات منفصلة.

حركة الرجلين

يقوم اللاعب بتحريك الرجل اليمنى جهة اليسار - متزامنة مع

بداية حركة المرجحة - تجاه الحائط الجانبي الأيسر وبعيدا عن الكرة بمسافة مناسبة ويقوم بثني الركبتين قليلا بما يتناسب مع ارتفاع الكرة ونقل ثقل الجسم على الرجل اليمنى. ويراعى الآتي:

- القدم اليمنى بكاملها على الأرض وتشير تجاه الحائط الجانبي الأيسر ومشط القدم اليمني ملاصق للأرض ويشير للأمام وللداخل قليلا.



- توجد مسافة عرضية بين القدمين - اتساع الحوض تقريبا - وليس على خط واحد.

ضرب الكرة

يتم ضرب الكرة بواسطة منتصف رأس المضرب عندما تكون

الكرة أمام اللاعب وفي مستوي الركبة أو اقل قليلا ويراعى الآتي:

- المضرب يشير للأمام ولأعلى قليلا لحظة ضرب الكرة.
- رأس المضرب مرفوعة بحيث يكون جسم المضرب موازي للأرض تقريبا قبل وأثناء الضرب.
- ضرب الكرة من أسفلها قليلا والمضرب مفتوح.
- النظر موجه إلى الكرة.



الإرسال المستقيم

يشير ريتشارد ايتون ١٩٨٩م أن النقاط الفنية لأداء مهارة ضربة الإرسال المستقيم لا تختلف كثيرا في أدائها عن مهارة الضربة الأمامية المستقيمة إلا أن الوقت الذي تؤدي فيه ضربة الإرسال المستقيم اقل وأيضا تضرب الكرة من مستوى الصدر تقريبا لتضرب الحائط الأمامي وفوق خط القطع وأوضح أن أهم النقاط الفنية مايلي:

- المرجحة الخلفية.

- أداء المرجحة مبكرا.
- جعل المرجحة الخلفية قصيرة.

- الضرب.

- الحركة كما في مهارة الضربة الأمامية.
- نقل وزن على القدم الأمامية.
- خفض اليد الضاربة والمرفق.
- جعل وجه المضرب مفتوح.
- نقطة الضرب يجب أن تكون أمام الجسم مباشرة.

- المتابعة.

- المتابعة قصيرة.

(٤٩: ٥٦)

يرى الباحث أن أهم النقاط الفنية لمهارة ضربة الإرسال المستقيم طبقا للتقسيم السابق بالشكل رقم (٣) هي:

مرجحة المضرب

يقوم اللاعب بتحريك الذراع المؤدية جهة اليمين وللخلف ولأعلى قليلا ثم لأسفل قليلا

وللأمام ثم لليسار ولأعلى قليلا، ويراعى الآتي:

- ثني المرفق نصفًا في بداية حركة

المرجحة ونهايتها.

- رفع المرفق في بداية المرجحة لمحاذاة

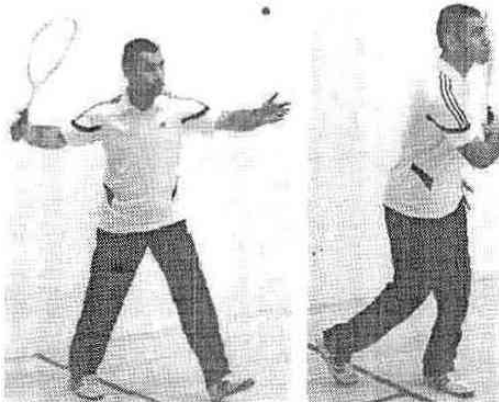
الكتف أو أسفله قليلا.

- ضبط توقيت المرجحة لمقابلة الكرة في

مستوى الصدر تقريبا.

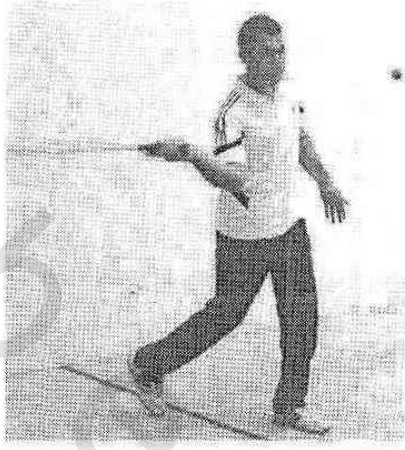
- أداء المرجحة كحركة واحدة وليس

كحركات منفصلة.



حركة الرجلين

يقوم اللاعب بتحريك الرجل اليسرى للأمام - متزامنة مع بداية حركة المرجحة - تجاه الحائط الجانبي الأيمن ويقوم بثني الركبتين قليلا مع نقل وزن الجسم على الرجل اليسرى ويراعى الآتي:



- القدم اليسرى بكاملها على الأرض وتشير تجاه الحائط الجانبي الأيمن ومشط القدم اليمني ملاصق للأرض ويشير للأمام وللداخل قليلا.
- توجد مسافة عرضية بين القدمين - اتساع الحوض تقريبا - وليس على خط واحد.

ضرب الكرة

يتم ضرب الكرة بواسطة منتصف رأس المضرب عندما تكون الكرة أمام اللاعب وفي مستوى الصدر تقريبا ويراعى الآتي:

- المضرب يشير للأمام ولأعلى قليلا لحظة ضرب الكرة.
- رأس المضرب مرفوعة بحيث يكون جسم المضرب موازي للأرض تقريبا قبل وأثناء الضرب.
- ضرب الكرة من منتصفها والمضرب مفتوح.
- النظر موجه إلى الكرة.

التمرينات النوعية

توضح عطيات خطاب ١٩٩٨ م نقلا عن كوسر koser أن التمرينات النوعية عبارة عن وسائل مساعدة تهدف لإعداد وتنمية الأنواع الحركية الخاصة لمختلف الأنشطة التنافسية الرياضية وقد ينحصر الغرض من ممارسة هذه التمرينات في تشكيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات هذه الأنشطة الرياضية وقد ينحصر في محاولة الإعداد والتمهيد لاكتساب التعلم الحركي لمختلف المهارات الأساسية.

كما أضافت على ذلك أن التمرينات الغرضية تكون بمثابة عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه. (٢٤: ٢٥)

ويشير كل من عبد المنعم برهم ومحمد أبو نمره ١٩٨٨م أن التمرينات النوعية يقصد بها التمرينات التي تكون وسيلة أساسية لتحقيق هدف مقصود، فهي تشكل العامل الأساسي المساعد في تعليم المهارات الحركية لكثير من الأنشطة الرياضية. (٢١: ٣٢)

وينفق كل من محمد علاوي ١٩٩٠م وعصام عبد الخالق ١٩٩٤م على أن التمرينات النوعية هي الحركات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها اللاعب في غضون المنافسة الرياضية من حيث (القوة ، السرعة ، المسار الزمني للقوة ، وكذلك اتجاه العمل العضلي) ، ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي لأي لاعب من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه. (٣٤: ١٨) (٢٢: ٢٩٤)

ويشير يوسف عرابي ١٩٩٨م إلى أن التمرينات النوعية عبارة عن التمرينات التي تهدف إلى إعداد وتنمية المهارات الحركية لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية وتعتبر التمرينات ذات الهدف الخاص بمثابة عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي التخصصي. وقد ينحصر الغرض الخاص من هذه التمرينات في محاولة الإعداد والتمهيد لاكتساب التعلم الحركي لمختلف المهارات الأساسية.

التمرينات النوعية نوعان:

- تمرينات نوعية بنائية: هي التمرينات التي تستخدم بغرض تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة وتشكيل الجسم بما يتناسب ومتطلبات هذه الأنشطة وتشمل تمرينات لتقوية العضلات وتمرينات لمرونة المفاصل وغيرها من المكونات.

- تمرينات نوعية تمهيدية: هي التمرينات التي تستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة والتي استمدت من أشكال المهارات وأجزائها وهي تستخدم في المقام الأول التكنيك الحركي. (١٣ : ٤٥)

وتحتوى التمرينات النوعية على حركات مشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين وذلك باستخدام نفس العضلات العاملة في الأداء المهاري المطلوب وله الأثر الفعال في سرعة التعليم، وتستخدم التمرينات النوعية لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية، كما أنه لمن الأهمية الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي والزمني والمكاني ، مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهاري حيث يحتاج التدريب إلى تحسين صفات بدنية خاصة تتحقق عن طريق التمرينات المشابهة للأداء وتعتبر التمرينات النوعية احد أهم الوسائل التي تستخدم في التعليم والتدريب.

(٤٢ : ٧) (٩ : ١٢)

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون ١٩٩٣م أن التدريب باستخدام التدريبات المشابهة في مسارها الحركي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الإنجاز في الرياضة لأنها تمثل الأساس في إعداد الناشئ . (١٧ : ٥٦)

ويتفق كل من حازم حسن ١٩٩٦م وعصام عبد الخالق ١٩٩٩م على أن التمرينات المشابهة للأداء هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص لأنها تعتبر تمهيدا لتعليم المهارات وتعطي اللاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارات الحركية، وإن نقص هذه التمرينات يظهر أثراً سلبياً على مقدرة الفرد وهبوط في مستوى التعلم لذا فمن الضروري عند تعليم المهارات الحركية تهيئة العضلات لأداء الحركات ويكون اتجاه عمل العضلات في نفس مسار واتجاه الحركة الأساسية. (٩ : ٧) (٢٣ : ١١٤)

بينما يوضح محمد علاوي ١٩٩٤م أن كل لاعب يحتاج إلى مكونات بدنية خاصة تنمي عن طريق عمل العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة التي تعمل بها أثناء أداء الحركات الأساسية المستخدمة في المنافسة من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها وهي ما تسمى بالتمرينات المشابهة للأداء فهي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية. (٣٥ : ٨٠)

ويذكر أحمد عبد اللطيف ١٩٩٤م أن التمرينات النوعية هي ذلك النوع من التمرينات الذي يهتم بتمرينات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفاصيله الدقيقة بحيث

تشمل كل أجزاء الأداء الفعلي للمهارة، ويعتمد هذا النوع من التدريب على ما يسمى بخريطة العمل العضلي للأداء المهاري ، والتي تختلف من أداء لآخر ومن فرد لآخر، كما أنها تختلف بالنسبة للفرد الواحد من محاولة لأخرى.

(٤ : ٢١)

ماهية البرنامج

يشير أبو النجا عز الدين ٢٠٠٠ إلى أن البرنامج هو "مجموعة من الخبرات والأنشطة التعليمية التي تتبع من المنهاج وكل ما يتعلق بتنفيذه من (متعلم - معلم - طرائق تدريس - الزمن - تكنولوجيا - المحتوى - التقويم).

(١ : ١٢)

كما يشير محمد الحماحي ، وأمين الخولي ١٩٩٠م أن برامج التربية الرياضية تسعى لتواكب التقدم العلمي الذي يتميز به العصر الحديث ، ولذا تعتمد في بنائها على الأسس العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية الحديثة حتى تسهم في تحقيق احتياجات المجتمع والأفراد ، مسايرة في ذلك الفلسفة التربوية للمجتمع

(٣٠ : ٣٧)

مبادئ تصميم البرنامج

يذكر عبد الحميد شرف ١٩٩٧م أنه توجد مبادئ هامة يجب مراعاتها أثناء عملية تصميم برنامج التربية الرياضية وهذه المبادئ تتمثل في :

- الاعتماد على المربين المتخصصين .
- ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله .
- التنوع .
- أن يراعي نوعية وعدد المشتركين .
- مراعاة الأهداف المطلوب تحقيقها .
- أن يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينمّيها .
- أن يتمشى مع الإمكانيات المتيسرة والوقت المتاح .
- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل

(٢٠ : ٨٧)

لقد اختلف العلماء فيما بينهم في تقسيم مراحل النمو والتقسيم إلى مراحل ما هو إلا عملية يقصد بها سهولة الدراسة ولما كانت عينة الدراسة من طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة . لذا وجب التعرف على خصائص نمو هذه المرحلة وتتمثل في:

١- خصائص النمو الجسدي

يصل النمو إلى الاكتمال في هذه المرحلة ويكتسب كلاً من الجنسين قواماً مميزاً ويزداد النمو في الطول والوزن في مرحلة التعليم الثانوي من سن (١٥-١٨) سنة زيادة طفيفة وتظهر الفروق في الطول والوزن بين الجنسين بصورة واضحة.

٢- خصائص النمو الحركي

يستطيع الفرد الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في معظم الأنشطة الرياضية نظراً لاكمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة ويمكن ممارسته للتدريب الذي يتميز بالحمل الأقصى نظراً لنمو أجهزته الداخلية وزيادة قدرتها على التحمل ومقاومة التعب أو يستطيع الفرد في هذه المرحلة التدريب يومياً ويتحدد التخصص النهائي له كما نجد أن هناك نزعة لدى الكثيرين نحو الابتعاد عن ممارسة النشاط الرياضي في حالة عدم وصولهم إلى مستوى معين وينقلبون إلى متفرجين.

٣- خصائص النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي

يزداد تقدير الفرد للقيم أكثر من مرحلة التعليم الثانوي وينعكس ذلك على التحول من ميوله وحاجاته، وزيادة الاهتمام بالحديث والمناقشة مع الأقران والكبار لاكتساب الثقة والمهارة اللازمة لتدعيم مكانته الاجتماعية، وتتجه أحاديث الشباب إلى موضوعات السياسة والرياضة والأخبار المحلية والخارجية، والاهتمام بالتخصص في الدراسة المهنية وازدياد التفكير في أمر المستقبل وزيادة قدرته على الاستقرار وازدياد الاهتمام بالألعاب الذهنية التي تتجه إلى المراهنة، تزداد حاجته للنشاط البدني لتنمية كفاءته العضوية وقدراته الحركية والمحافظة على قوته وتحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي و البدني.

(٣٥ : ١٥١- ١٥٢)

الدراسات السابقة

الدراسات العربية:

قام الباحث بعمل مسح شامل للدراسات السابقة في مجال الاسكواش والمتشابهة مع موضوع هذا البحث ومنها ما يلي:

دراسة سامي محمد طلال كاشور (١٩٨٧) (١٥):

عنوان الدراسة :

" وضع مجموعة اختبارات لقياس الأداء المهاري للاعبي الاسكواش "

أهداف الدراسة :

وضع مجموعة اختبارات لقياس الأداء المهاري للاعبي الدرجة الأولى لرياضة الاسكواش

للمرحلة العمرية من سن ١٨-٢٢ سنة في جمهورية مصر العربية.

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة الدراسة :

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العشوائية من ضمن اللاعبين المقيدين في

سجلات الاتحاد المصري للاسكواش للموسم الرياضي ١٩٨٧م والبالغ عددهم ٧٢ لاعب

يمثلون مجتمع البحث التي أخذت منها عينة قوامها ٣٠ لاعبا في رياضة الاسكواش يمثلون

٤١,٦٧% من مجتمع البحث وأخذت العينة من أندية الدرجة الأولى في جمهورية مصر

العربية. وتراوح أعمارهم ما بين ١٨ سنة إلى ٢٢ سنة بمتوسط قدره ١٩,١٠ وانحراف

معياري ٧,٥٢.

أهم النتائج :

يشير الاستخلاص العام للاختبارات إلى أن الاختبارين التاليين تعتبران أفضل المقاييس

المرشحة لقياس المهارات المقبولة في هذه الدراسة:

- سرعة أداء الضربة الأمامية والخلفية بالتوالي

- دقة الضربة الساقطة الأمامية

دراسة وائل السيد إبراهيم قنديل (١٩٩٧) (٤٤) :

عنوان الدراسة :

" وضع مجموعة اختبارات لقياس الصفات البدنية الخاصة المميزة للاعبي الاسكواش "

أهداف الدراسة :

- التعرف على البناء العاملي لللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الاسكواش المصريين.

- بناء بطارية اختبارات يمكن استخدامها في تقويم عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الاسكواش قيد البحث.

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة الدراسة :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقية وقد اشتملت العينة على ٣٢ لاعب من المقعدين بالسجلات الرسمية للاتحاد المصري للاسكواش (رجال فوق سن ١٩) في الموسم الرياضي ١٩٩٥ - ١٩٩٦م حيث كان عدد اللاعبين بالقائمة ٤٨ لاعب وقد اختار منهم الباحث اللاعبين الذين جاؤا في المركز الأول حتى الثاني والثلاثون في القائمة.

أهم النتائج :

- عوامل اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الاسكواش تتمثل في العوامل السبع الآتية (التحمل الدوري التنفسي - القوة - المرونة - الدقة - القدرة - السرعة - الرشاقة).
- بطارية اختبارات بدنية للاعبين الاسكواش تتكون وحدات البطارية من سبعة اختبارات تقيس المكون البدني.
- نقاء وحدات البطارية.
- المعاملات العلمية لوحدة البطارية.

دراسة محمد بدر الدين صالح الجندي (١٩٩٩) (٣٢) :

عنوان البحث:

"تأثير برنامج مقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية للاسكواش على القدرة اللاهوائية ومستوى الأداء للمبتدئين"

أهداف البحث:

- وضع برنامج مقترح لتعليم المهارات الأساسية للاسكواش للمبتدئين (١٢-١٤) سنة
- دراسة تأثير البرنامج التعليمي على كل من القدرة اللاهوائية ومستوى الأداء المهاري للمبتدئين (١٢-١٤) سنة.

منهج البحث :

المنهج التجريبي.

أهم النتائج:

- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح والذي يحتوي على التدريبات التطبيقية الزوجية تأثيرا واضحا على القدرة اللاهوائية عن البرنامج الآخر المطبق على المجموعة الضابطة والذي

يحتوى على التدريبات الفردية حيث بلغت نسبة التحسن في القدرة اللاهوائية للمجموعة التجريبية (١٤,٠٦ %) في حين بلغت (٠,٢٧ %) للمجموعة الضابطة - بلغت نسبة التحسن في مستوى أداء مهارة الضربة الأمامية (٤٧١,٦٩ %) بعد تطبيق البرنامج التعليمي المقترح بينما بلغت (٣٢٣,٠٨ %) بعد تطبيق البرنامج التعليمي الآخر.

دراسة خالد نعيم على محمد سعيد (٢٠٠٠م) (١٢) :

عنوان البحث:

"دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية و المهارية والخططية المرتبطة بنتائج

المباريات للاعبين الاسكواش "

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على المتغيرات المؤثرة في نتائج مباريات الاسكواش المتمثلة

في:

- المهارات المؤثرة في حسم النقاط.
- الخطط المؤثرة في نتائج المباريات.
- المسافات التي يقطعها اللاعب خلال المباراة.
- الأزمنة المتعلقة ببعض متغيرات الأداء (أزمنة اللعب - أزمنة التوقف).

منهج البحث :

المنهج الوصفي.

أهم النتائج :

لا يوجد اختلاف في استخدام المهارات بين مباريات الفوز وأشواط الفوز، وبين مباريات الهزيمة وأشواط الهزيمة، ولكن ظهر اختلاف في استخدام المهارات بين (الفوز والهزيمة) لكل من المباريات والأشواط

* مباريات الفوز

كان استخدام مهارة (الضربة الأمامية) بنسبة ٥١,٤٥ % من جملة أداء المهارات ككل ومهارة (الضربة الخلفية) بنسبة ٤٧,٩٥ % من جملة أداء المهارات.

* مباريات الهزيمة

وكان استخدام مهارة (الضربة الأمامية) بنسبة ٤٨,٥٤ % من جملة أداء المهارات ككل ومهارة (الضربة الخلفية) بنسبة ٥٢,٠٤ % من جملة استخدام المهارات.

دراسة طارق دسوقي كامل عودة (٢٠٠٠) (١٨) :

عنوان البحث:

" برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة للاعب الاسكواش وأثره على مستوى

الأداء "

أهداف البحث:

- تصميم برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب الاسكواش وأثره على مستوى الأداء
- التعرف على مدى تأثير البرنامج المقترح على المتطلبات البدنية المختارة والخاصة بلاعب الاسكواش
- التعرف على مدى تأثير البرنامج المقترح على مستوى القدرة المهارية للاعب الاسكواش
- التعرف على مدى تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية (الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين - العتبة الفارقة - السعة الحيوية)

منهج البحث :

المنهج التجريبي.

أهم النتائج:

- يؤثر البرنامج البدني التدريبي المقترح والذي يحتوى على التدريبات البدنية العامة والخاصة للاعب الاسكواش تأثيرا ايجابيا على تحسين مستوى الأداء المهاري للاعب الاسكواش
- يؤثر البرنامج التدريبي البدني المقترح تأثيرا ايجابيا على تحسين مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة (القوة العضلية - القدرة - الرشاقة - المرونة - السرعة - التحمل).

دراسة خالد عبد العزيز أحمد حسين (٢٠٠٣) (١٠) :

عنوان الدراسة :

" تأثير برنامج تدريبي نوعى لعنصري القوة والمرونة على سرعة المقذوف في مهارة

الضربة الأمامية للاعب الاسكواش "

أهداف الدراسة :

- التعرف على الخصائص الكينماتيكية لمهارة الضربة الأمامية للاعب الاسكواش.
- تصميم برنامج بدني نوعى لعنصري القوة والمرونة للاعب الاسكواش.
- التعرف على تأثير البرنامج على سرعة الكرة كمقذوف في مهارة الضربة الأمامية في الاسكواش.

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهجين الوصفي والتجريبي نظرا لملاءمتهما لطبيعة الدراسة.

عينة الدراسة :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على لاعب واحد من أفضل ٨ لاعبين على مستوى الجمهورية حتى يتوفر المستوى الفني الذي يسمح بأداء المهارة بأفضل أداء.

أهم النتائج :

- هناك فرق واضح في الزمن الكلي لأداء مهارة الضربة الأمامية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- هناك تأثير واضح لصالح البرنامج التدريبي الذي استهدف عنصري القوة والمرونة على سرعة المقدوف.
- هناك دور كبير لتمرينات المرونة في عمل مفاصل رسغ اليد والمرفق والكتف للذراع الضاربة.

دراسة احمد حسن حسين عزت (٢٠٠٦) (٢) :

عنوان الدراسة:

" برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الاسكواش "

أهداف الدراسة :

- ١- وضع برنامج تدريبي لتنمية الدقة في أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الاسكواش
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الاسكواش

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي

عينة الدراسة :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة وكان عددهم ١٠ ناشئين تحت ١٥ سنة مسجلين بنادي طنطا.

أهم النتائج :

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسب تحسن مستوى أداء ناشئ الاسكواش تحت ١٥ سنة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

الدراسات الأجنبية

دراسة هونج واخرون (١٩٩٨) (٤٤) :

عنوان الدراسة:

" استراتيجية اللعب باستخدام بطولة العالم للرجال في الاسكواش "

أهداف الدراسة :

- تطوير استراتيجية اللعب باستخدام بطولة العالم للرجال في الاسكواش.

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة الدراسة :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان عددهم ١٠ مباريات في بطولة العالم

للرجال.

أهم النتائج :

اللعب الضاغط والهجومى أفضل استراتيجية استخدمت في بطولة العالم لتحقيق الفوز.

التعليق على الدراسات السابقة

١- بالنسبة للمنهج

اتفقت أربع دراسات على استخدام المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وباقي الدراسات استخدمت المنهج الوصفي وهما من أساليب البحث العلمي.

٢- بالنسبة للعينة

اتفقت جميع الدراسات السابقة على اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية بينما اختلفت في عدد أفراد العينة.

٣- أوجه استفادة الباحث من الدراسات السابقة:

كان للدراسات السابقة أهمية كبيرة في إتمام هذا البحث ويمكن تلخيص أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة فيما يلي:

- أ- صياغة هدف وفرض البحث بدقة.
- ب- اختيار المنهج التجريبي لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.
- ج- تجهيز الإطار النظري للبحث.
- د- التعرف على أسس و قواعد تصميم الوحدات التعليمية.
- هـ- التعرف على كيفية تنفيذ إجراءات البحث.
- و- اختيار المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.
- ز- تحديد الطريقة المناسبة لعرض وتفسير النتائج ومناقشتها.
- ح- تصميم استمارات تسجيل البيانات.
- ط- التعرف على الأدوات و الاختبارات المناسبة لقياس الطول والوزن و الصفات البدنية ومستوي تعلم المهارات قيد البحث.